Adab Makan

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman yang artinya: *"Wahai para rasul, makanlah dari (makanan) yang baik-baik, dan kerjakanlah kebaikan. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."* (Q.S. Al Mu'minun : 51)

Pada ayat ini Allah Ta'ala memerintahkan kepada para rasul (juga bagi para pengikutnya), sebagai manusia terbaik untuk makan makanan yang baik dan melakukan perbuatan yang baik.

Bagi seorang muslim, makan bukan hanya sekedar untuk mengisi perutnya tetapi untuk beribadah melaksanakan perintah agama, sebagaimana disebutkan firman Allah:

"*Dan makanlah dari apayang telah diberikanAllah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya."* (Q.S. Al Maidah: 88) Atau ayat-ayat dalam Q.S. Al Baqarah: 172 juga Q.S. An Nahl [16]: 114)

ADAB MAKAN

Agar makan bernilai ibadah maka seseorang yang makan hendaknya memperhatikan adab sebagai berikut.

1. Adab Sebelum Makan

Pertama: Makanan yang hendak dimakan, hendaknya merupakan makanan yang halal baik ditinjau dari barangnya atau cara memperolehnya.

Kedua: Membasuh kedua tangan, sebab tangan tidak selalu bersih karena merupakan anggota badan yang paling sering digunakan untuk melakukan berbagai macam aktivitas.

Ketiga: Hendaknya berniat bahwa dengan makan ia dapat lebih kuat beribadah dan melaksanakan perintah Allah SWT.

Keempat: Merasa cukup dengan apa yang dihadapannya, tidak mencari-cari apa yang tidak ada.

Kelima: Berusaha makan bersama orang banyak sekalipun dengan keluarganya sendiri maupun anak-anaknya. Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda: Berkumpullah pada makananmu maka kamu diberkahi dalam makanan itu.(H.R. Abu Dawud)

2. Adab Ketika Makan

Pertama: Dimulai dengan membaca "bismillaahirrahmaanirrahiim"dan berdoa.

Doa Sebelum Makan; allahuma baariklanaa fiimaarozaktanaa waqinaa adjabannaar.

Ya Allah, berkahilah rizki yang telah engkau berikan kepada kami dan peliharalah kami dari siksa neraka.(H.R. Ibnu As Suni dengan sanad dhaif)

Apabila seseorang lupa membaca "basmalah" sewaktu memulai makan, hendaknya ia membaca: bismillahi awwalahu waakhirohu, Dengan menyebut nama Allah pada permulaan dan penghabisan makan.(H.R. Abu Daud)

Kedua: Makan dengan tangan kanan dan yang dekat.

Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda: Makanlah dengan menyebut nama Allah dan makanlah dengan tangan kanan serta makanlah dari makanan yang dekat dengan kamu.(Muttafaq 'Alaih)

Dalam hadis lain disebutkan, Rasulullah Shallallahu bersabda: Apabila salah seorang di antara kalian makan hendaknya ia makan dengan tangan kanannya dan minum hendaknya dengan tangan kanannya karena sesungguhnya setan makan dengan tangan kiri dan minum dengan tangan kiri.(Dikeluarkan oleh Muslim)

Ketiga: Makan Sambil Duduk

Diterbitkan Oleh :

LEMBAGA BIMBINGAN IBADAH DAN PENYULUHAN ISLAM

(L B I P I)

Penanggung Jawab : KH. Abul Hidayat Saerodjie, **Koord. Pelaksana** : Abdillahnur
Penanggung Jawab Rubrik Fiqih: KH. Drs. Yakhsyallah Mansur & Deni Rahman
Alamat Redaksi : Ponpes Al-Fatah, Pasir Angin, Cileungsi-Bogor 16820, **Telp.** : (021) 824 98 933
e-mail : **lbipi.mdp@gmail.com, abdillah_run@yahoo.com**
infaq Rp. 200,-/eks, Bila ingin berlangganan hubungi alamat redaksi kami.
Pesanan minimal 50 eks.

Jalan Selamat Menuju Ridha Allah

Edisi 470 Tahun XI 1435 H/2013 M

Daging Haram & Kerusakan Syaraf

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman yang artinya, *"Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."* (Q.S Al-Baqarah: 173).

Allah Subhana Wa Ta'ala menciptakan manusia sebagai makhluk yang sempurna dengan kelebihan berupa akal yang gunanya untuk berfikir, membedakan sesuatu yang baik (haq) dan yang tidak baik (bathil) apakah itu berupa perintah atau larangan. Perintah dan larangan pun tentunya akan kembali ke makhluknya, karena Dia mengetahui apa yang baik dan tidak baik untuk ciptaannya termasuk dalam hal kesehatan baik fisiknya dan jiwanya.

Indahnya Islam adalah dalam setiap peraturan mesti memiliki kebaikan bagi mereka yang ta'at.Seperti halnya untuk asupan makanan, Allah menyeru untuk tidak memakan makanan haram seperti daging babi. Apa sebenarnya pelajaran yang diberikan Allah lewat ayat tersebut?

Fakta Tersembunyi

Penelitian mengungapkan bahwa babi diketahui memiliki sistem biologis yang mirip dengan manusia, oleh karena itu babi bisa digunakan untuk uji in vivo di bidang medis. Uji ini diperlukan untuk melihat keefektifan suatu obat baru sebelum diujikan ke manusia, keefektifan khasiatnya dan juga resiko efek sampingnya. Di dunia penelitian, sering digunakan juga hewan uji dari ordo rodentia seperti tikus dengan alasan yang sama.

Dr. Murad Hoffman (Doktor ahli & penulis dari Jerman) menulis bahwa Memakan babi yang terjangkiti cacing babi tidak hanya berbahaya, tapi juga menyebabkan peningkatan kolesterol tubuh dan memperlambat proses penguraian protein dalam tubuh. Ditambah cacing babi Mengakibatkan penyakit kanker usus, iritasi kulit, eksim, dan rheumatic serta virus-virus influenza yang berbahaya hidup dan berkembang di musim panas karena medium (dibawa oleh) babi.

MOHON TIDAK DIBACA SAAT KHOTIB BERKHUTBAH

Babi adalah hewan yang kerakusannya dalam makan tidak tertandingi hewan lain. Ia makan semua makanan di depannya. Jika perutnya telah penuh atau makanannya telah habis, ia akan memuntahkan isi perutnya dan memakannya lagi, untuk memuaskan kerakusannya. Ia tidak akan berhenti makan, bahkan memakan muntahannya.

Ia memakan semua yang bisa dimakan di hadapannya. Memakan kotoran apa pun di depannya, entah kotoran manusia, hewan atau tumbuhan, bahkan memakan kotorannya sendiri, hingga tidak ada lagi yang bisa dimakan di hadapannya.

Ia mengencingi kotoranya dan memakannya jika berada di hadapannya, kemudian memakannya kembali. Ia pun tak segan memakan sampah, busuk-busukan, dan kotoran hewan.

Ia adalah hewan mamalia satu-satunya yang memakan tanah, memakannya dalam jumlah besar dan dalam waktu lama, jika dibiarkan. Kulit orang yang memakan babi akan mengeluarkan bau yang tidak sedap.

Penelitian ilmiah modern di dua negara Timur dan Barat, yaitu Cina dan Swedia (Cina mayoritas penduduknya penyembah berhala, sedangkan Swedia mayoritas penduduknya sekular) menyatakan: daging babi merupakan merupakan penyebab utama kanker anus dan kolon. Persentase penderita penyakit ini di negara-negara yang penduduknya memakan babi, meningkat secara drastis.

Terutama di negara-negara Eropa, dan Amerika, serta di negara-negara Asia (seperti Cina dan India). Sementara di negara-negara Islam, persentasenya amat rendah, sekitar 1/1000. Hasil penelitian ini dipublikasikan pada 1986, dalam Konferensi Tahunan Sedunia tentang Penyakit Alat Pencernaan, yang diadakan di Sao Paulo.

Jeruk Makan Jeruk

Sepertinya merupakan ungkapan yang sesuai saat manusia mengkonsumsi binatang yg memiliki sistem biologis yang mirip. Masih ingatkah kasus sapi gila? Kasus ini begitu terkenal sampai mengancam industri daging sapi di Amerika.

Banyak negara yang melarang impor daging sapi dari Amerika, karena penyakit yang dikenal juga dengan Bovine spongiform encephalopathy (BSE) ini bisa menyerang manusia. Penyakit ini menyebabkan kerusakan sistem syarat yang diikuti dengan munculnya berbagai penyakit neurodegenatif mematikan baik bagi sapi maupun manusia. Penyakit ini diketahui bermula dari sapi yang diberi makan protein sapi. Industri sapi mencampurkan makanan sapi dengan jeroan, usus, tulang-belulang sapi yang dihancurkan.

Sama seperti halnya dengan kasus ini, pada saat tubuh kita menerima asupan makanan yang bersumber dari babi, maka protein daging tersebut akan dirubah oleh sistem biologis kita sebagai 'prion', protein yang mengalami misfolding sehingga menyebabkan disfungsi protein (protein abnormal). Prion ini akan menginduksi protein-protein normal untuk menjadi prion juga lewat reaksi berantai.

Terakumulasinya prion ini akan membentuk plak di dalam sistem syaraf pusat. Selain menyebabkan gangguan pada neuron, prion juga resisten terhadap enzim protease, UV, dan radiasi lainnya sehingga sulit sekali dihancurkan. Masa inkubasi dari infeksi prion ini cukup panjang sampai 20 tahun, tetapi sekali gejalanya muncul maka penyakitnya akan segera berkembang mulai dari terjadinya kerusakan otak yang

menimbulkan berbagai penyakit diantaranya penurunan kemampuan intelektual, alzeimer, stroke, sampai kematian. Maha Benar Allah atas segala frman-Nya.(MINA).

Wallahu A'lam bis Shawwab.

Oleh : Hesti Lina

Referensi:
Merrifield CA, Lewis M, Claus SP, Beckonert OP, Dumas ME, Duncker S, Kochhar S, Rezzi S, Lindon JC, Bailey M, Holmes E, Nicholson JK. A metabolic system-wide characterisation of the pig: a model for human physiology. Mol Biosyst. 2011 Sep;7(9):2577-88. doi: 10.1039/c1mb05023k. Epub 2011 Jul 14., Ryan KJ, Ray CG, et al, ed. (2004). Sherris Medical Microbiology (4th ed.). McGraw Hill. pp. 624–8. ISBN 0-8385-8529-9

*Mahasiswa Institut Tekhnologi Bandung (ITB) Jurusan Bio Kimia Dan Universite Paris-Sud, Biologi Molecular Kedokteran

Sumber : Miraj News Agency (MINA)

...Adab Makan

Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda: Janganlah sekali-kali salah seorang di antara kalian minum dengan berdiri. Barang siapa lupa maka hendaklah memuntahkannya.(H.R. Muslim)

Dalam hadis yang lain diriwayatkan Dari Anas Radhiyallahu 'Anhu berkata, bahwa Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam melarang minum dengan berdiri. Qatadah berkata, "Kemudian kami bertanya, kalau makan?" Ia menjawab, "Maka itu lebih buruk dan keji."(H.R. Tirmidzi)

Keempat: Tidak Mencela Makanan Yang Ada

Disebutkan dalam hadis: "Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam sama sekali tidak pernah mencela makanan. Apabila beliau suka maka beliau memakannya dan apabila tidak suka beliau meninggalkannya." (Muttafaq 'Alaih)

Imam An-Nawawi mengatakan mencela makanan seperti dengan mengatakan, "Terlalu asin, atau kurang asin, kecut, tipis, keras, kurang matang dan sebagainya."

Kelima: Makan Sambil Berbicara

Apabila makan bersama orang lain kita disunnahkan sambil berbicara. Dalam "Al-Adzkar", Imam Nawawi mengatakan, "Dianjurkan berbicara ketika makan."

Imam Al-Ghazali dalam "Al-Ihya" mengatakan bahwa termasuk etika makan ialah membicarakan hal-hal yang baik sambil makan, membicarakan kisah orang-orang shalih dalam makan.

Keenam: Tidak Duduk Sambil Bersandar

Imam Bukhari meriwayatkan, Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda: Aku tidak pernah makan dengan bersandar

3. Adab Setelah Makan

Maka selayaknya, kita bersyukur terhadap segala karunia yang telah Allah berikan, yaitu dengan : Berdoa dan bersyukur, berkumur dan bersiwak serta tidak tidur setelah makan.

Wallahu A'lam bis Shawwab.

Oleh: KH. Yakhsyallah Mansur MA.